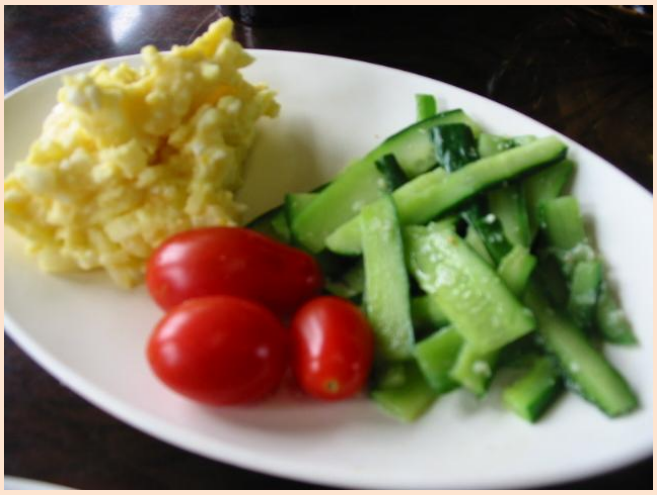
◆ 料 理 名　シャキシャキきゅうりのナ★ム★ル

◆ 氏　　名　　渋谷　敏子　（主婦）



◆ コメント

夏には畑で、緑色が鮮やかなキュウリが大豊作です。簡単で食感を楽しめる料理がないかと、夏場は頭を悩ませますが、きゅうりを炒めるという発想のこの料理は家族にも大好評です。シャキシャキ食感でかム事を意識できる、目先を変えたきゅうり料理です。

◆ ４人分の材料

きゅうり・・・・・・　２本
ごま油・・・・・・・・・小さじ2
にんにく・・・・・・　１カケ
食塩・・・・・・・・　小さじ1／2
すりごま・・・・・・・　小さじ1

◆ つくり方

① きゅうりは縦２等分、横３等分にして薄くスライスする。
② ゴマ油でにんにくのすりおろしを炒めてからすぐにきゅうりを加えて炒め、塩で味付けしてゴマを加える。

◆ 栄養士からのコメント

胡瓜は縦４つ割にして 5cm 位に切り、棒状にした方が胡瓜の食感が生きるようでした。

簡単で、誰にも好まれる料理です。この胡瓜とレタス、胡瓜と炒めキャベツ、ピーマンとポン酢醤油で一品というように応用させましょう。